No. 37 • $ 18.00 • USD 2.50

# Jugos
## Curativos

**Las 5 Dietas más famosas, pros y contras**

- Depurativos
- Quema grasas
- Reductivos
- Desintoxicantes
- Contra flacidez
- Bajos en calorías

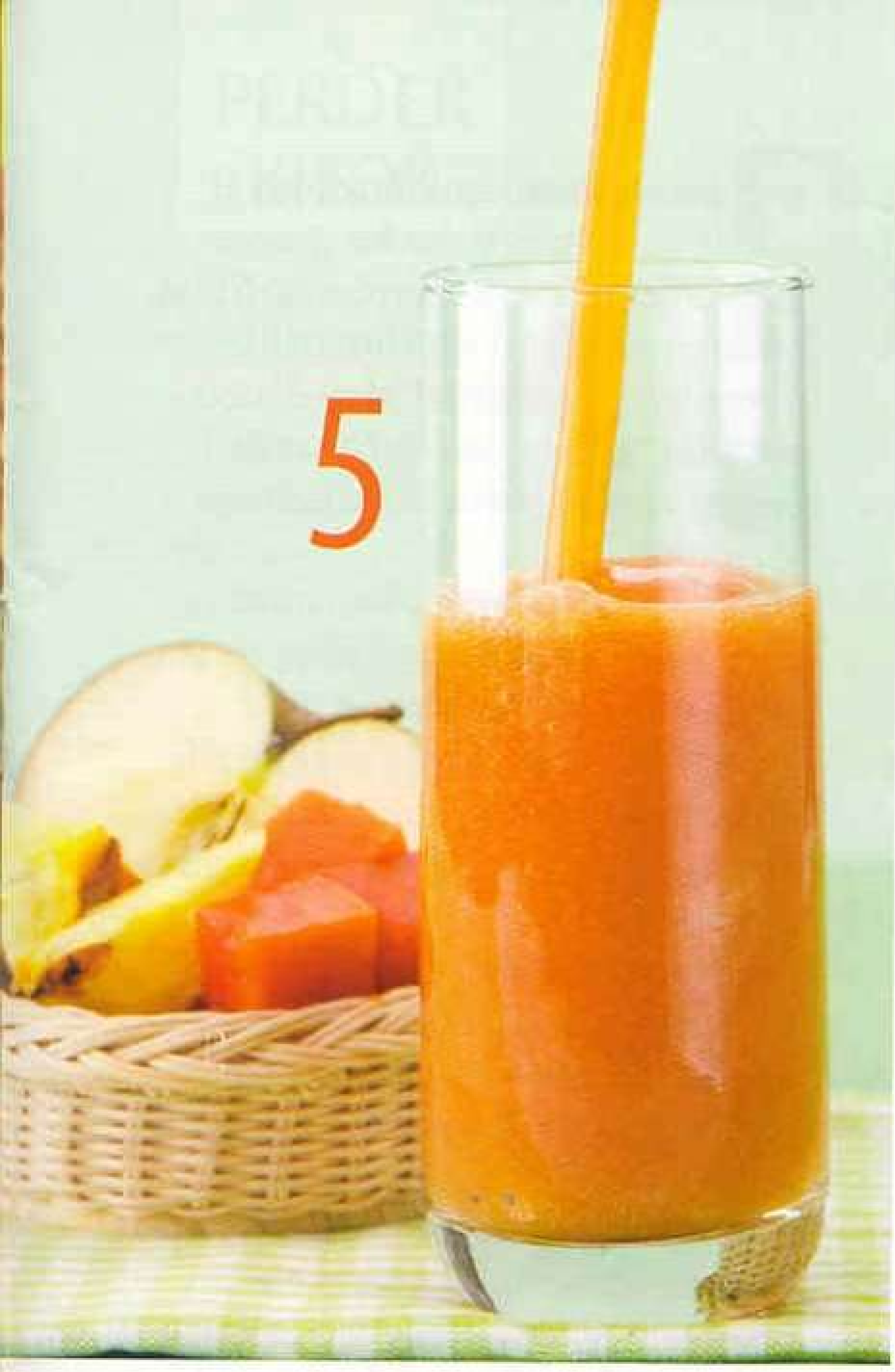
Incluye **TES** contra **obesidad**

## ¡Adelgaza YA!

**Recetas infalibles para bajar de peso**

Descubre la importancia de *perder kilos* sin riesgo

HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com




Los jugos naturales de frutas y verduras no sólo previenen enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer, afecciones del cerebro, etc., sino que también desintoxican el organismo ayudando a mantener un peso saludable. Cuando tenemos sobrepeso, la grasa acumulada en nuestro cuerpo puede aumentar su tamaño hasta 10 veces, lo que se refleja en la talla corporal. Entre las funciones de los jugos naturales está la de ayudar a perder grasa sin provocar flacidez. Si sigues una dieta balanceada, baja en calorías y grasas, haces ejercicio con frecuencia y tomas algún jugo depurativo puedes quemar grasa y perder kilos al mismo tiempo.

**2 ADELGAZA CON SEGURIDAD.** La importancia de mantener un peso sano.

**3 PIERDE KILOS** con piña, papaya y tamarindo.

**7 UN CLÁSICO QUEMA GRASA** de toronja y nopal.

**10** De sandía y melón, **BAJO EN CALORÍAS.**

**16** Las **5 DIETAS** más famosas para perder peso.

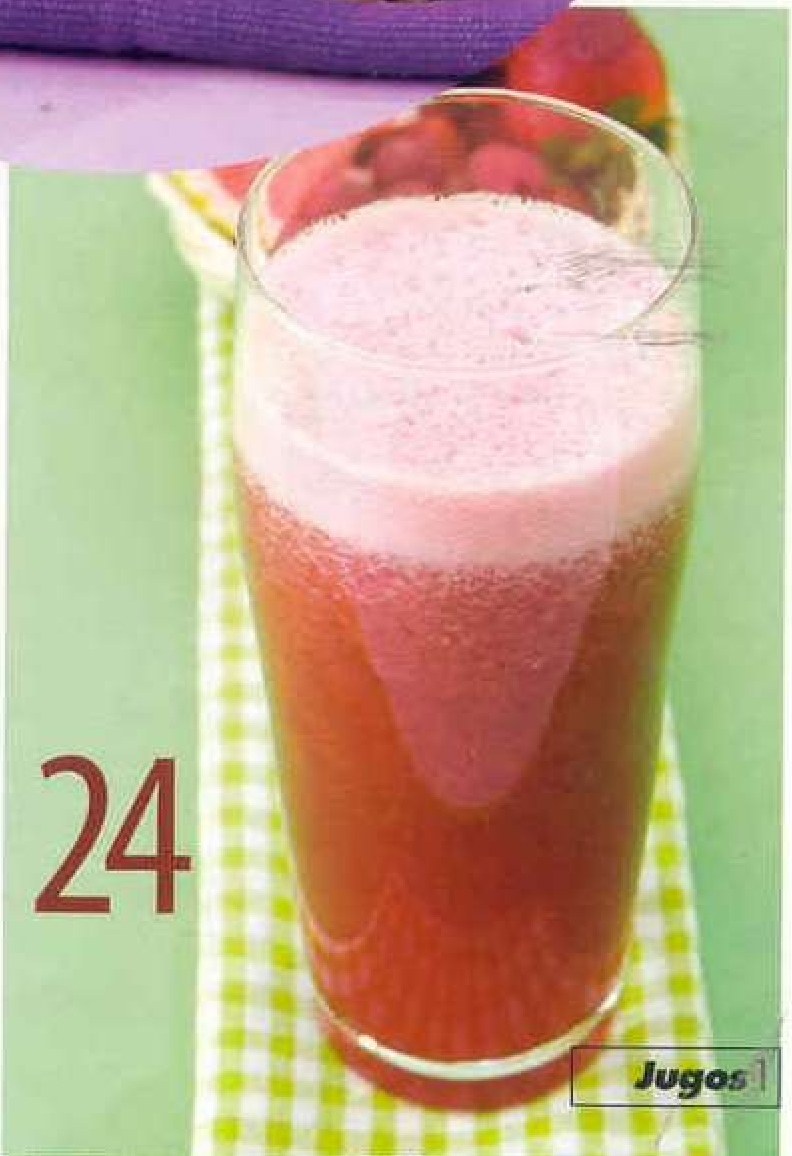
**20** Piña, melón y guayaba para **MEJORAR LA FLACIDEZ.**

**25 JUGO DIURÉTICO** de naranja y kiwi.

**27 INHIBE EL APETITO** sanamente con toronja y sandía.

**29** Naranja, espinaca, berros y brócoli **PARA ELIMINAR GRASAS.**

**30** Tés e infusiones **PARA ADELGAZAR.**



# ¡Adelgaza sin riesgos!

Existen dietas milagrosas que prometen bajar kilos con rapidez, pero que ponen en riesgo la salud y los resultados duran poco, ya que en realidad no hay productos que no tengan 'rebote'; para perder peso sanamente es necesario seguir un régimen alimenticio personalizado y prescrito por un nutriólogo.

## ¿Por qué cuidar el peso?

Bajar de peso no sólo se relaciona con verse y sentirse bien, también ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, colesterol, problemas para respirar, alteraciones de los huesos y articulaciones.

La constante preocupación por reducir peso nos lleva a seguir dietas inadecuadas que provocan desequilibrios, porque se adelgaza perdiendo masa muscular, agua y muy poca grasa.

Y es que la grasa se almacena en nuestro cuerpo en células adiposas, que pueden aumentar hasta 10 veces su tamaño, provocando incremento de talla corporal. La idea es eliminar grasa a través de una comida balanceada y sin riesgos.

Algunas personas prefieren las pastillas, éstas no funcionan y alteran algunos procesos como el sueño, porque contienen cafeína; otras pueden tener hierbas tóxicas con graves efectos secundarios, inclusive la muerte.

Hoy en día existe una mayor preocupación por cuidar nuestra alimentación y no es raro ver que cada vez más gente recurre a métodos naturales para adelgazar. Una opción saludable es la cura con frutas y verduras durante varios días que desintoxican el organismo.

## ¿Qué hacer?

Para adelgazar sanamente, con éxito y sin desórdenes físicos o emocionales, es necesario reducir peso de manera gradual, poco a poco y de acuerdo a cada complexión.

Bajar 1 ó 2 kilos por semana, seguir un régimen equilibrado en el que se combinen todos los grupos alimenticios (carnes, verduras, frutas, cereales y lácteos) sin eliminar la grasa que es fundamental para el metabolismo, aunque ésta debe ser de origen vegetal como la del pescado o el ajonjolí.

Comer sanamente y con moderación, eliminar alimentos ricos en grasa, azúcar y sal, acudir con un especialista que te indique el tipo de dieta que necesitas, hacer más ejercicio y quemar más calorías de las que consumes.

Un error común es creer que si se reduce drásticamente la cantidad de comida que se ingiere, se baja de peso rápidamente, esto no siempre es así porque el cuerpo puede acostumbrarse a la nueva cantidad y comenzar a acumular grasas en reserva.

Recuerda que la combinación de grasa y azúcar es una de las que más engorda, pues cuando el azúcar ingresa a la sangre, el organismo produce una gran cantidad de insulina, se rompen las células grasas y van directo al tejido adiposo.

# Consejos para perder kilos

Debemos empezar por cambiar la forma de comer, cuidando las cantidades y la calidad de los alimentos que ingerimos. Estas son algunas claves para adelgazar sanamente:

1. Evita largos períodos de ayuno.
2. Come pequeñas porciones y haz hasta 5 comidas al día.
3. Escoge alimentos bajos en grasa y colesterol.
4. Limita los aderezos grasos (aceite, mayonesa), las botanas y comida chatarra.
5. Aumenta el consumo de fibra y disminuye el azúcar, los dulces y refrescos.
6. Reduce el consumo de sal a 1 cucharadita diaria.
7. Bebe 2 ó más litros de agua.
8. Ingiere menos calorías de las que quemas.
9. Consume 5 ó más porciones de frutas y verduras al día, y 6 ó más porciones de productos integrales.

10. Incluye pescado 2 veces por semana. La sardina, el atún y el salmón son opciones saludables.
11. Prefiere el pollo sin piel y carnes magras.
12. Cocina al vapor y condimenta con limón, ajo, cebolla y aceite de oliva virgen.
13. Utiliza aceites con 2 gr o menos de grasa saturada, como margarina líquida y blanda, aceite de cártamo, maíz y soya.
14. Realiza ejercicio con frecuencia.
15. Toma alcohol con moderación.

PERDER KILOS

# Piña, papaya y tamarindo

(1 PORCIÓN)

## INGREDIENTES

1 taza de piña picada, sin cáscara
1/2 taza de jugo de tamarindo
1 rebanada grande de papaya, sin cáscara

## PREPARACIÓN

Pasa la piña por el extractor de jugos. Licua con el resto de los ingredientes. Cuela y bebe de inmediato. Para hacerlo menos espeso puedes agregar agua mineral.

*Bebe 1 vaso en el desayuno, a medio día diluido en 1/2 litro de agua, uno más en la comida, otro a media tarde y el último en la cena, durante 3 días seguidos. Come alimentos ricos en vitamina B y C, té de naranjo o manzanilla antes de dormir y 2 litros de agua para evitar la deshidratación.*

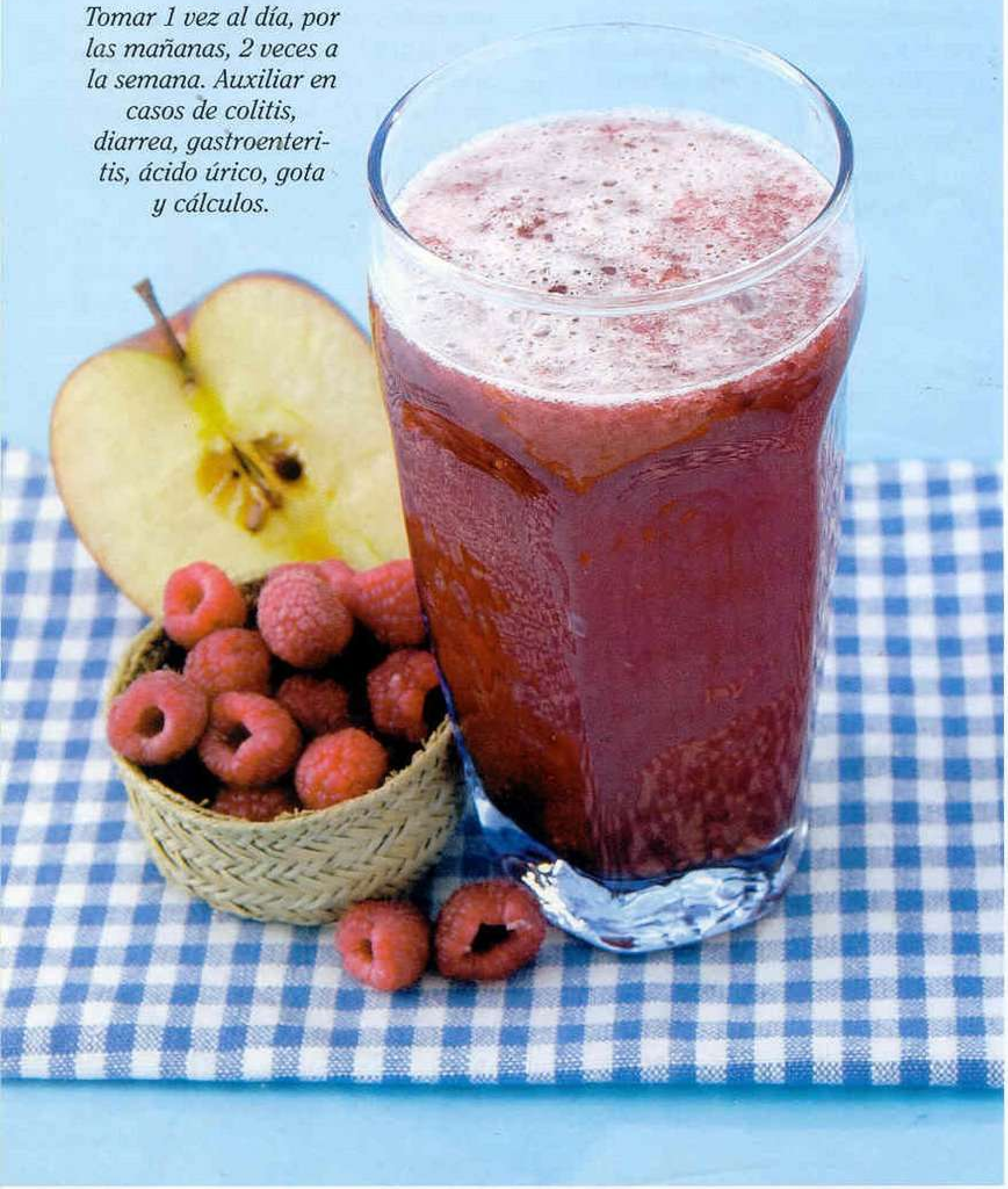
## FUNCIÓN

Eficaz para adelgazar, desecha toxinas, evita la retención de líquidos, reduce la celulitis, hidrata los tejidos, alivia el estreñimiento y facilita el metabolismo de las grasas.

# Manzana y frambuesa

**(1 PORCIÓN)**

*Tomar 1 vez al día, por las mañanas, 2 veces a la semana. Auxiliar en casos de colitis, diarrea, gastroenteritis, ácido úrico, gota y cálculos.*



## INGREDIENTES

2 manzanas grandes picadas, sin cáscara
1/2 taza de frambuesas lavadas y desinfectadas

## PREPARACIÓN

Extrae el jugo de las manzanas y cuela. Licua con las frambuesas y bebe de inmediato.

## FUNCIÓN

Tiene un efecto diurético y su rico contenido en fibra soluble depura el intestino, elimina toxinas almacenadas en el cuerpo, facilita la digestión y combate el estreñimiento, ayudando a perder grasa. Favorece el desecho de líquidos, siendo adecuado en casos de obesidad, sobrepeso y enfermedades reumáticas.

***La frambuesa y la manzana*** *son poderosos antioxidantes que bloquean la acción de los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro, cáncer y otras enfermedades degenerativas como la arterosclerosis.*

DIGESTIVO

# Manzana, piña y papaya

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1 manzana picada, sin cáscara
1 taza de jugo de piña
1/4 de taza de papaya picada, sin cáscara ni semillas

## PREPARACIÓN

Extrae el jugo de manzana. Licua con los ingredientes restantes. Cuela y bebe enseguida.

## FUNCIÓN

Ideal para personas con problemas dentales, estómago delicado y digestiones pesadas. Alivia dolores estomacales, indigestión y estreñimiento. Rehidrata y suaviza la mucosa intestinal.

*Tomar 1 vaso después de la comida, 3 veces a la semana. Una manzana mediana (150 gr) tiene 80 calorías y es un elemento imprescindible en las dietas de adelgazamiento.*

MEJORA FUNCIÓN INTESTINAL

# Alfalfa, pepino y miel

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1 taza de alfalfa (sólo las hojas)
1/2 pepino picado, sin cáscara
1 vaso de agua natural
1 cucharada de miel de abeja

## PREPARACIÓN

Lava y desinfecta la alfalfa durante 10 minutos. Pasa por el extractor de jugos junto con el pepino. Licua con el resto de los ingredientes. Sirve sin colar y bebe de inmediato.

### FUNCIÓN

Mejora la función intestinal y evita el desarrollo de bacterias; es depurativo y desintoxicante, protege la mucosa estomacal y el hígado, combate anemia porque regenera la hemoglobina, evita hemorroides, controla diabetes, previene cáncer, asma y desnutrición. Favorece la flora intestinal.

*Tomar un vaso en ayunas diariamente por 7 días, cada 2 meses. Otra sana combinación: 1 rebanada de piña sin cáscara licuada con el jugo de 1 limón.*

# Toronja y nopal

(1 PORCIÓN)

## INGREDIENTES

El jugo de 2 toronjas
1 nopal pequeño sin espinas y picado

## PREPARACIÓN

Licua los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sirve sin colar y bebe de inmediato.

## FUNCIÓN

Este es un clásico para perder kilos porque inhibe el hambre, remineraliza la sangre, es diurético, facilita la digestión y la expulsión de desechos, combate problemas de circulación -como várices-, evita resfriados, infecciones de hígado, estómago, riñones y vejiga. Bueno para la hipertensión, colesterol y triglicéridos altos.

*Puedes beber un vaso diario en ayunas, por una semana; y para mantener el peso ideal, consúmelo 3 veces a la semana cada mes. Agrega 1 cucharadita de miel de abeja para mejorar su sabor.*

# Papaya y fresa

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1 taza de fresas picadas
2 rebanadas gruesas de papaya picada y sin cáscara

## PREPARACIÓN

Pasa los ingredientes por el extractor. Cuela y bebe enseguida.

## FUNCIÓN

Contra problemas estomacales, neutraliza la acidez estomacal, es digestivo, ayuda a digerir carnes y comidas pesadas, acelera la función intestinal, quema grasas, tiene acción astringente y alivia el estreñimiento.

*Beber 1 vaso después de la comida, 2 veces a la semana. Evita comer el corazón de la fresa (color blanco) ya que es donde se encuentra la mayor concentración de parásitos.*

# Acelgas, piña y miel

(1 PORCIÓN)

## INGREDIENTES

1 manojo chico de acelgas limpias y desinfectadas
1/2 taza de piña picada, sin cáscara
1 cucharadita de miel de abeja

## PREPARACIÓN

Pasa las acelgas y la piña por el extractor. Agrega la miel de abeja. Sirve sin colar y bebe de inmediato. Puedes agregar agua mineral para hacerlo menos espeso.

### FUNCIÓN

Suave laxante y diurético, limpia el organismo, facilita la expulsión de grasa alojada en el organismo, disminuye la celulitis, elimina células muertas, fortalece la sangre, es refrescante y antiinflamatorio. Bueno en casos de garganta irritada y catarro.

*Toma un vaso en el desayuno diariamente, 1 vez al mes para conservar tu peso. Elimina toxinas con un plato de acelgas al vapor con aceite de oliva en la comida, mientras sigues una dieta para adelgazar.*

# Sandía y melón

**(2 PORCIONES)**

## BAJO EN CALORÍAS

### INGREDIENTES

1 taza de sandía picada, sin cáscara
1 taza de melón chino picado, sin cáscara

### PREPARACIÓN

Pasa la fruta por el extractor. Sirve sin colar y bebe. Agrega agua mineral para hacerlo menos espeso.

### FUNCIÓN

Tiene propiedades depurativas, calma la sed, es bajo en calorías y rico en carbohidratos, así que brinda una energía más duradera que las grasas; calma la ansiedad entre comidas, previene estreñimiento y es diurético. Útil en casos de reumatismo, gota, obesidad, hemorroides, dolor de cabeza, acumulación de ácido úrico, artritis, intoxicaciones, acné y afecciones pulmonares.

*Beber un vaso, 1 hora antes del desayuno y 3 horas después de la comida, 2 veces a la semana por un mes.*

EKCO

**1 BATERÍA *SPAZIO SISTEM* 5 PZAS.**
Interior de teflón
**Precio: $490.00***

**2 JUEGOS DE SARTENES 20, 24 Y 26 cm.**
Aluminio 100%
Interior antiadherente.
**Precio: $310.00***

**3 BATERÍA *DE LUXE* 5 PZAS.**
Aluminio triple fuerte.
Interior antiadherente de teflón auténtico de DuPont.
**Precio: $430.00***

**4 JUEGO DE CUBIERTOS *REGAL***
24 pzas. Para 6 personas.
Acero inoxidable.
**Precio: $180.00***

**5 VAJILLA DE 20 PZAS. *CIELO AZUL***
Porcelana de importación (checoslovaca).
**Precio: $260.00***

**6 JUEGO DE SERVICIO *MILÁN* 5 PZAS**
Cubiertos de acero inoxidable.
**Precio: $140.00***

**7 OLLA EXPRESS GOURMET 6 LITROS**
Aluminio 100%
**Precio: $380.00***

**8 TERMO 1 LT. AZUL**
Ampolla de vidrio, 2 tazas.
Tapa con compartimiento para guardar té, café, etc.
**Precio: $99.00***

## 1 BATERIA *SPAZIO SISTEM* 5 PZAS.

$490.00*

Cacerola de 24 cm. con tapa Cazo de 16 cm.
Sartén de 20 cm. Hervidor de 10 cm.
Plancha rectangular doble quemador.

## 2 JUEGOS DE SARTENES 20, 24 Y 26 cm.

$310.00*

## 3 BATERÍA *DE LUXE* 5 PZAS.

$430.00*

Plancha cuadrada de 28 cm. Cacerola de 24 cm.
Cazo de 16 cm. Sartén 24 cm.

## 4 JUEGO DE CUBIERTO *REGAL*

$180.00*

## 5 VAJILLA DE 20 PZAS. *CIELO AZUL*

$260.00*

## 6 JUEGO DE SERVICIO *MILÁN* 5 PZAS

$140.00*

## 7 OLLA EXPRESS GOURMET 6 LITROS

$380.00*

## 8 TERMO 1 LT. AZUL

$99.00*

En la compra de cualquier producto y **por sólo $30.00 más,** llévate uno de estos fabulosos juegos de cuchillos.

JUEGO DE 3 CUCHILLOS WARE

JUEGO DE 4 CUCHILLOS WARE

Acero inoxidable de la más alta calidad.

* más gastos de envío

*Venta directa en Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400, México, D.F. de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 17:00 hrs., o bien, realiza tu pedido al Tel. directo: 8589-9578 y 79 ó al Tel./Fax: 8589-9570 al 76, LADA SIN COSTO 01 800 813 5005 y 01 800 813 5008, exts.: 220 y 221, atención Alejandra César y/o Rocío Espinos, depósito en BANCOMER al No. 0445104688 a nombre de Radar Editores, S.A. de C.V., envíanos tu ficha de depósito por fax. Aceptamos tarjetas de crédito.*

# Manzana y pera

(1 PORCIÓN)

### INGREDIENTES

1 taza de jugo de manzana
1/2 taza de pera picada

### PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Bebe sin colar.

### FUNCIÓN

Elimina impurezas, alivia estreñimiento y funciona en casos de colitis y colon irritado. Posee propiedades dietéticas, ya que depura el organismo, los riñones y el canal intestinal. Es antioxidante y astringente. Aporta muy pocas calorías, es rico en fibra y no contiene sodio, mantiene estables los niveles de glucosa y colesterol en la sangre; funciona para seguir dietas de adelgazamiento.

*Tomar 1 vaso antes de cada comida, durante 5 días. Consumir 2 manzanas al día reduce hasta un 10% el nivel de colesterol malo.*

## DESINFLAMA EL VIENTRE

# Zanahoria, lechuga, pepino, apio y jitomate

(2 PORCIONES)

### INGREDIENTES

- 8 zanahorias sin cáscara
- 3 hojas de lechuga limpia y desinfectada
- 1 pepino sin cáscara
- 2 tallos de apio
- 2 jitomates picados
- 2 dientes de ajo picados

### PREPARACIÓN

Pasa los ingredientes por el extractor, excepto el ajo. Licua el jugo obtenido con el ajo. Sirve y bebe de inmediato.

### FUNCIÓN

Ayuda a mantener el peso ideal, desinflama el vientre, refresca, hidrata, desintoxica y elimina desperdicios acumulados en los intestinos. Alivia cólicos, disipa gases, combate estreñimiento, ayuda a adelgazar, disminuye la acidez, facilita la digestión y protege el estómago. Indicado en casos de obesidad, hipertensión y retención de líquidos.

*Beber 1 vaso a media mañana, 2 veces a la semana. Comer lechuga hervida con un poco de sal en ayunas, fortalece el estómago.*

PURIFICA
EL ESTÓMAGO

# Pera, frambuesa y fresa

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

- 2 peras picadas
- 1/4 de taza de frambuesas
- 10 fresas lavadas y desinfectadas
- 1 1/2 tazas de agua natural

## PREPARACIÓN

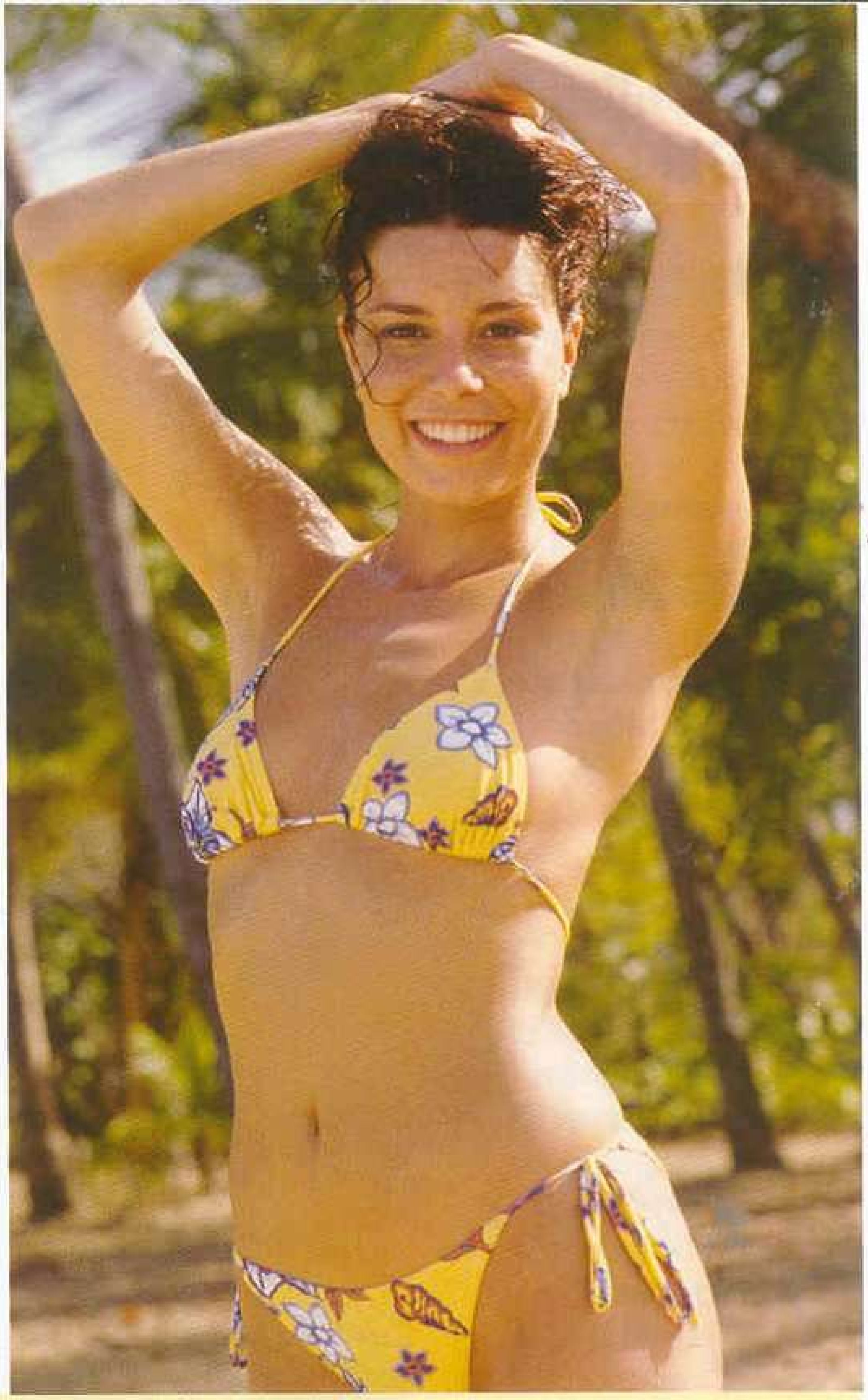
Licua los ingredientes a velocidad alta. Cuela y bebe recién preparado.

## FUNCIÓN

Limpia y purifica el aparato digestivo, es antioxidante, diurético, astringente y rico en fibra. Desinflama la mucosa intestinal y es recomendado en casos de estómago delicado, gastritis y úlcera. Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, cerebro y padecimientos degenerativos como cáncer y reumatismo.

*Tomar 1 vaso después de la comida, 1 vez a la semana. Depurar el organismo es necesario para evitar la acumulación de bacterias dañinas, mejorar el funcionamiento del aparato digestivo, renovar la energía y oxigenar el hígado y los riñones.*

# 5 dietas para perder kilos



**Las dietas equilibradas reducen peso, eliminan toxinas, regeneran tejidos, aumentan las defensas y previenen enfermedades.**

Antes de iniciar un régimen es necesario consultar a un médico que nos recomiende lo más adecuado según nuestra edad, actividad física y estado de salud. Estas son algunas opciones:

## Dieta de la sangre

De acuerdo con James y Peter D'Adamo, a cada tipo de sangre le corresponden alimentos perjudiciales, benéficos y neutros, y muchas enfermedades pueden deberse al consumo de productos no adecuados para cada grupo.

**TIPO 0**

**Sí:** frutas y verduras, carnes magras, queso fresco y de soya, té de diente de león, menta y tila. **No:** cerdo, embutidos, pulpo, salmón ahumado, pescado salado, o en conserva, leche, huevo, productos a base de trigo, maíz y cereales, refrescos y café. **Reducir:** coliflor, col de Bruselas, berenjenas y papas. **Adelgazan con:** algas marinas, sal, pescados, mariscos, hígado, espinacas y brócoli.

**TIPO AB**

**Sí:** pescado, mariscos, lácteos, ciruela, uva, piña, frutos rojos, hortalizas en abundancia, sobre todo jitomate, grasas vegetales, aceite de oliva, té de manzanilla, equinácea y cardo. **No:** carnes en conserva o ahumadas, embutidos, langosta, camarones, cangrejo, ostras, almejas, pulpo, productos a base de harina de trigo, vinagre y pimienta. **Reducir:** carnes rojas, pastas. **Adelgazan con:** verduras, algas marinas, pescados, lácteos, piña y tofu.

**TIPO A**

**Sí:** fruta, cereales, legumbres y verduras, carpa, mero, bacalao, merluza, salmón, sardina y trucha en pequeñas cantidades, soya y derivados, semillas, frutos secos, té de manzanilla, cardo, equinácea, valeriana, áloe y espino. **No:** embutidos salados, ahumados o en conserva, lácteos, alimentos precocidos, nuez y pistache. **Reducir:** productos a base de harina de trigo y carne. **Adelgazan con:** vegetales, soya y piña.

**Tipo B**

**Sí:** frutas, hortalizas de hoja verde, carnes magras, pescado, huevo, productos lácteos y té de salvia, menta y ginseng. **No:** pollo, cerdo, embutidos, cangrejo, langosta, mejillones, camarones, ostras, almejas, pulpo y caracoles. **Reducir:** productos a base de trigo y maíz, semillas y frutos secos. **Adelgazan con:** vegetales, hígado, huevo y lácteos.

**Pros**

Individualiza la dieta aumentando y disminuyendo grupos de alimentos.

**Contras**

Las personas del grupo O que son vegetarianas pueden sentirse ofendidas al pensar que esta teoría les quiere obligar a volver a comer carne.

# Dieta atkins

Su creador, el Dr. Atkins sugiere que este plan puede cambiar el metabolismo y reducir peso, comiendo libremente alimentos ricos en proteínas y grasas y limitando los carbohidratos a 15 ó 60 gr por día. **Permite** carnes rojas, embutidos, quesos, huevo, mariscos, mantequilla, margarina, aceite, mayonesa, manteca, cremas, yoghurt entero, etc. El 10% de los carbohidratos se obtiene de las verduras. **Limita** pastas, harinas, arroz, pan, lentejas, frijoles, habas, azúcares, bebidas alcohólicas, leche y frutas y verduras ricas en fibra.

**Pros**

Se puede comer proteínas y grasas en la cantidad que se desee y es fácil de seguir.

**Contras**

Favorece el aumento de colesterol y la concentración de ácido úrico por el exceso de proteínas grasas. Pobre en vitaminas, minerales y antioxidantes, restringe cereales, verduras y frutas. Comer cantidades ilimitadas de grasa saturada, aumenta el riesgo de ataques cardiacos.

# Dieta mediterránea

Régimen propio de Europa que cumple los requisitos de las recomendaciones dietéticas. Rica en grasas monoinsaturadas, pastas, frutas y verduras. Incluye alimentos frescos, aceite de oliva como fuente principal de grasa, cereales (pan y pastas), legumbres, semillas, nueces y frutos secos, lácteos fermentados, yoghurt, quesos (con moderación), de 1 a 4 huevos por semana, pescado 2-4 veces por semana, pollo, pequeñas cantidades de carnes rojas, vino (1 ó 2 copas al día) con las comidas y el uso de especias y condimentos como limón, vinagre, ajo, hierbas aromáticas, menta, orégano y canela. El éxito está en los antioxidantes, provenientes de las frutas, las verduras, el vino y el aceite de oliva; los ácidos grasos omega 3 del pescado y los vegetales, son los que encierran el secreto de las bondades de las dietas mediterráneas.

**Pros**

Las grasas monoinsaturadas elevan el colesterol bueno y mejoran el metabolismo de la glucosa. Aumentan la esperanza de vida, reducen el riesgo de cáncer y problemas del corazón.

**Contras**

Si se combina el aceite de oliva con otros aceites refinados, se pierden todas sus propiedades (antioxidantes y vitamina E).

# Dieta de la zona

Desarrollada por el Dr. Barry Sears, se refiere a equilibrar carbohidratos (40%), proteínas (30%) y grasas (30%) en cada plato y mantener dentro de la 'zona adecuada' los valores de hormonas (como la insulina) que participan en la acumulación de grasa.

**Carbohidratos:** evitar azúcar refinado, miel, pan blanco, papas, pastas y productos a base de harina refinada. Incluir frutas, verduras y cereales integrales. En cuanto a las **proteínas:** tofu, gluten, algas, levadura de cerveza, lentejas, soya, pollo, pescados azules, yoghurt y leches fermentadas y nada de carnes rojas. En las **grasas,** aceite de oliva, aceitunas y mayonesa.

**Pros**

Se pierde grasa, mejora el rendimiento físico, y aumenta la concentración. Se puede disfrutar de muchos alimentos ricos en proteínas.

**Contras**

Se puede llegar a recargar los riñones con el consumo de proteínas. Es baja en fibra.

# Dieta macrobiótica

Creada en Japón por George Oshawa, busca el equilibrio físico y emocional a través de la dieta. Divide los alimentos en **Yin,** si su energía es caliente y tonificante como cereales, legumbres, pescado, carne, sal, verduras de raíz. Y, **Yang,** si su energía es fría y debilitante: azúcar, miel, lácteos, frutas tropicales como plátano, mango, kiwi, papaya, piña, etc., papas, berenjena, jitomate, betabel y alcohol. Elimina productos refinados, embutidos, carne y refrescos.

**Pros**

Equilibra puntos energéticos del organismo, es una forma saludable de alimentación y permite aprender a balancear los alimentos.

**Contras**

Reducido porcentaje de proteínas y vitamina C, riesgo de anemia por la falta de proteína animal y disminución de masa muscular.

# Naranja y manzana

(1 PORCIÓN)

## FUNCIÓN

Es bajo en calorías y buena fuente de fibra. Tiene acción laxante y desinfectante gracias a sus ácidos cítricos y es útil en infecciones intestinales. Activa el funcionamiento intestinal, desintoxica, mejora el estreñimiento, actúa como analgésico en dolores de estómago, fortifica los músculos estomacales, disuelve residuos acumulados y facilita la digestión.

## INGREDIENTES

4 naranjas
1/2 taza de manzana picada
1 taza de agua mineral

## PREPARACIÓN

Extrae el jugo de naranja y manzana. Licua con el agua mineral. Bebe enseguida.

*Tomar 1 vaso después de cada comida, 3 veces a la semana. Se puede tomar todo el tiempo que sea necesario.*

# Zanahoria, betabel y apio

(1 PORCIÓN)

## INGREDIENTES

8 zanahorias, sin cáscara
1 betabel picado, sin cáscara
1 tallo de apio

## PREPARACIÓN

Pasa los ingredientes por el extractor. Sirve y bebe de inmediato.

## FUNCIÓN

Mantiene limpio el organismo y evita la acumulación de toxinas que pueden provocar el aumento de peso. Alivia cólicos y disipa gases, útil en casos de estreñimiento y dolor intestinal leve. Aporta pocas calorías, es diurético, remineralizante, laxante y depurativo.

*Tomar 1 vaso después de la comida, una vez por semana. Para mejorar los síntomas de intoxicación por alimentos: comer 6 zanahorias crudas, ralladas, a lo largo del día. Otra combinación que reduce el apetito: 1 cucharada de miel de abeja y 1 taza de jugo de apio.*

# Piña, melón y guayaba

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1 taza de piña picada, sin cáscara
1 rebanada gruesa de melón chino, sin cáscara
2 guayabas picadas
1/2 taza de agua natural

## PREPARACIÓN

Extrae el jugo de piña y melón. Licua con el resto de los ingredientes. Bebe sin colar.

## FUNCIÓN

Posee buenas cantidades de fibra y vitamina C que previenen y mejoran la flacidez; desintoxica el hígado, purifica la sangre, ayuda a perder peso, acelera la digestión de las proteínas y las grasas y tonifica la piel después de haber bajado muchos kilos.

*Bebe 1 vaso, después de la comida. Se puede tomar durante el tiempo que desees. Otra opción es: 1 vaso de jugo de limón licuado con 3 cucharadas de aceite de oliva y 2 dientes de ajo picado.*

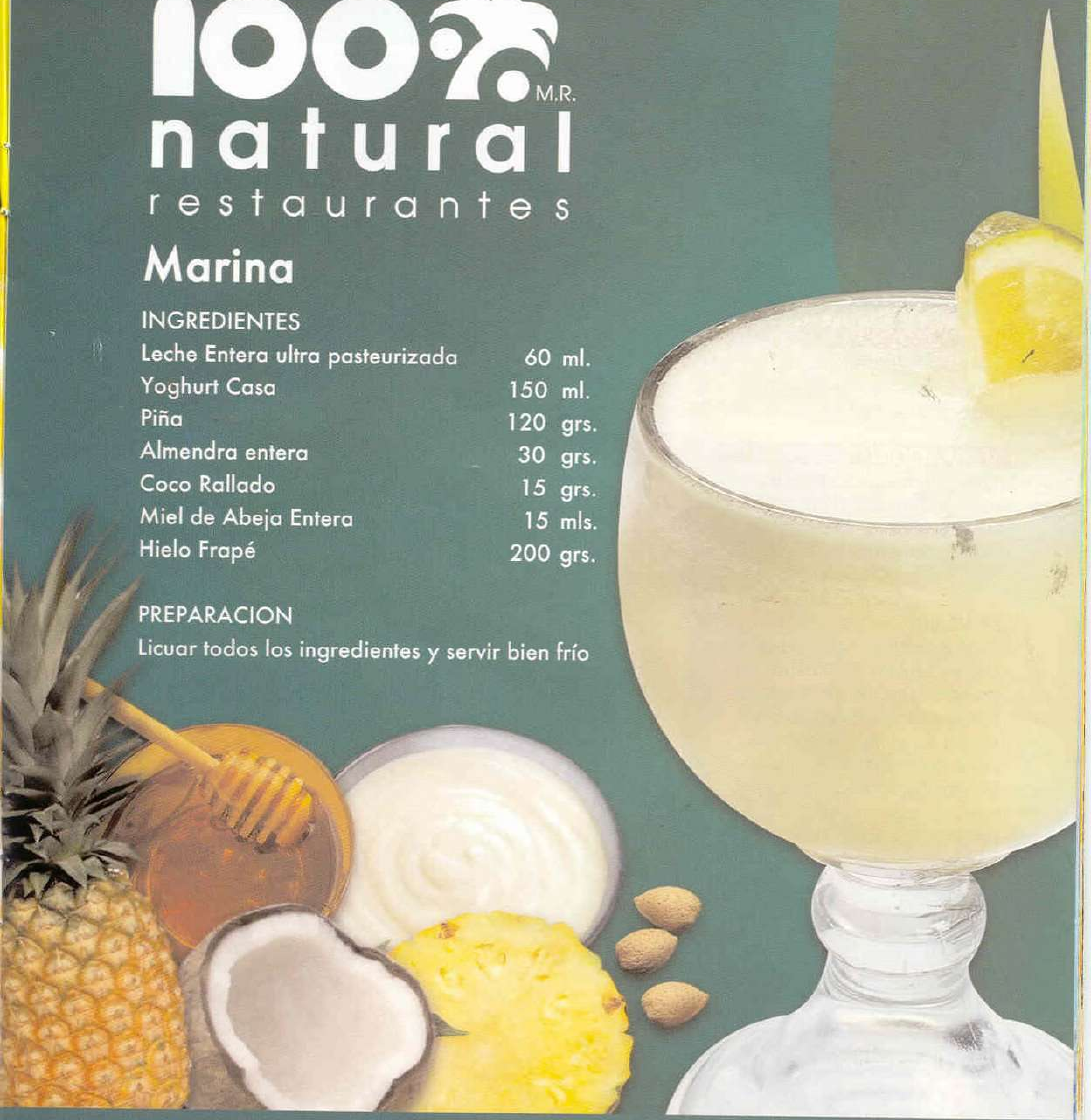
## Recetas

# 100% natural

restaurantes

M.R.

## Marina



### INGREDIENTES

| | |
|---|---|
| Leche Entera ultra pasteurizada | 60 ml. |
| Yoghurt Casa | 150 ml. |
| Piña | 120 grs. |
| Almendra entera | 30 grs. |
| Coco Rallado | 15 grs. |
| Miel de Abeja Entera | 15 mls. |
| Hielo Frapé | 200 grs. |

### PREPARACION

Licuar todos los ingredientes y servir bien frío

# Toronja, frambuesa y fresa

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1/4 de taza de frambuesas
10 fresas picadas
El jugo de 2 toronjas

## PREPARACIÓN

Limpia y desinfecta las frambuesas y las fresas. Licua con el jugo de toronja. Cuela y bebe de inmediato.

### FUNCIÓN

Sacia el apetito, evita la retención de líquidos, es diurético y desintoxicante. Buena fuente de fibra que atrapa los ácidos biliares y el colesterol y los expulsa en las heces. Acelera el tránsito intestinal, mejora el estreñimiento y reduce el riesgo de cáncer de colon. Eficaz en dietas de adelgazamiento y diabetes.

*Beber 1 vaso en el desayuno y otro después de la comida. Retener líquidos es una causa del aumento de peso, pero cuando también se presenta hinchazón de piernas, debilidad y calambres puede ser síntoma de algún padecimiento como hipertensión o cardiopatías. Consulta a tu médico.*

DIURÉTICO

# Naranja y kiwi

(2 PORCIONES)

## INGREDIENTES

1 taza de jugo de naranja
2 kiwis picados, sin cáscara

## PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe. Puedes agregar agua natural.

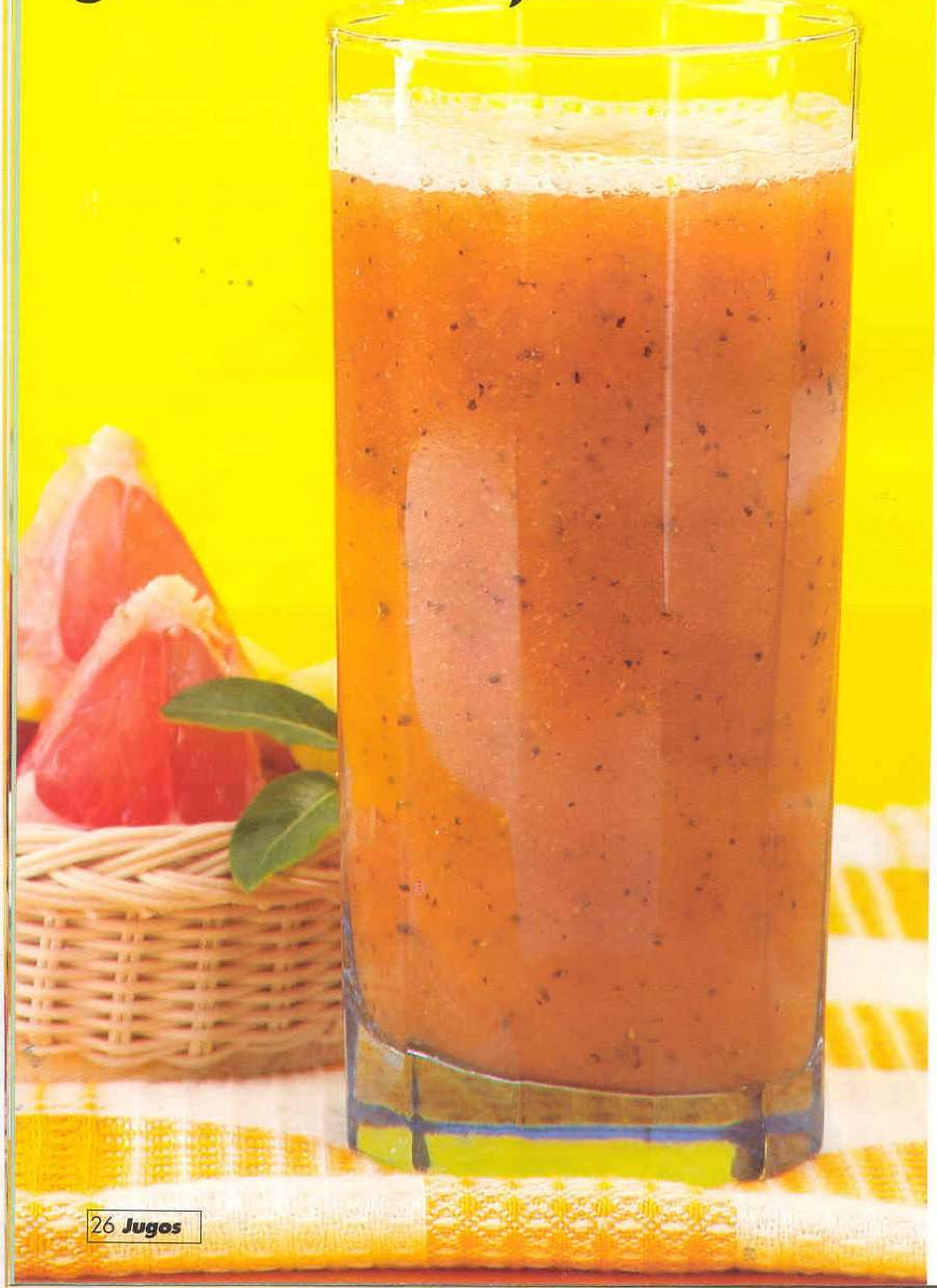
## FUNCIÓN

Poderoso diurético, aporta buenas cantidades de fibra, es rico en vitamina C, antioxidante que aumenta la absorción de calcio y hierro en otros alimentos. Promueve la expulsión de toxinas, limpia el tracto intestinal y destruye las bacterias del colon, ayuda a la buena digestión y evita la formación excesiva de gases.

*Beber 1 vaso después de la comida, una vez a la semana. Comer naranja a diario ayuda a combatir algunos efectos de los radicales libres, previene resfriados, envejecimiento prematuro y algunos tipos de cáncer.*

# Papaya, piña y toronja

(2 PORCIONES)



QUEMA GRASA 2

**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de papaya picada
- 1/2 taza de piña picada, sin cáscara
- 1 1/2 vasos de jugo de toronja
- 25 semillas de papaya

**PREPARACIÓN**

Extrae el jugo de papaya y piña. Licua con los ingredientes restantes. Sirve y bebe sin colar.

**FUNCIÓN**

Ayuda al proceso digestivo, quema grasas, regula el tránsito intestinal, expulsa toxinas, elimina parásitos, mantiene limpio el organismo, favorece el metabolismo de las proteínas y es antioxidante. Útil en problemas de la piel, corazón e hígado.

*Bebe 1 vaso después de la comida, 3 veces a la semana durante 1 mes. Realiza la dieta de la toronja durante 1 semana para depurar: Come pura toronja, entera o en jugo, 3 días seguidos. Los siguientes 4 días, lleva una alimentación variada, sin comida frita, refresco, alcohol ni azúcar, e ingiere toronja como postre.*

# INHIBE EL APETITO

## INGREDIENTES

1 taza de jugo de toronja
1/2 taza de sandía picada, sin cáscara ni semillas

## PREPARACIÓN

Licua perfectamente los ingredientes. Cuela y bebe de inmediato.

## FUNCIÓN

Calma la sed, es depurativo, produce sensación de saciedad y evita comer de más. Su contenido en fibra ayuda a limpiar los intestinos, favorece la eliminación de residuos tóxicos, refuerza las defensas y ayuda a mantener la presión arterial estable. Indicado en dietas de adelgazamiento.

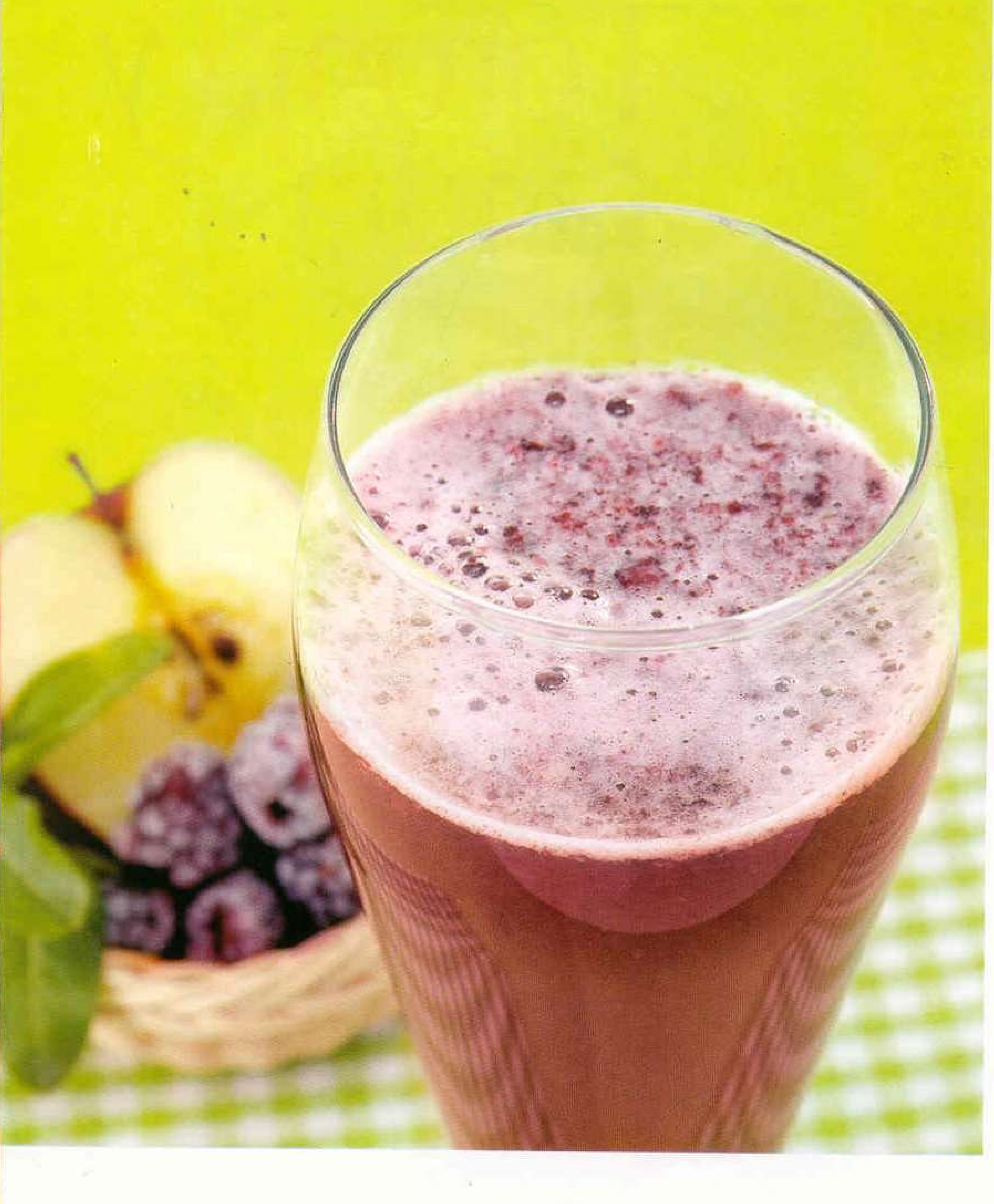
# Toronja y sandía

**(2 PORCIONES)**

*Beber 1 vaso a medio día. La dieta cruda consiste en bajar de peso a través de la pérdida de toxinas y grasas perjudiciales para el organismo. Se puede realizar una semana al mes y el menú debe estar compuesto, enteramente por verduras, hortalizas y frutas crudas; incluye lácteos descremados y frutos secos.*

# Manzana y zarzamora

(1 PORCIÓN)



## INGREDIENTES

2 manzanas picadas
1/4 de taza de zarzamoras, limpias y desinfectadas

## PREPARACIÓN

Pasa las manzanas por el extractor. Licua con las zarzamoras a velocidad alta. Cuela y bebe enseguida.

## FUNCIÓN

Rico en fibra, auxiliar en el tratamiento del estreñimiento y la atonía intestinal. Es astringente, refrescante, laxante y depurativo. Eficaz en casos de inflamación estomacal, acidez, intoxicación por alimentos y colitis.

*Toma 1 vaso, después del desayuno y la comida. Las manzanas tienen un efecto benéfico sobre el cáncer de mama. Una pieza al día reduce hasta un 60% el tamaño de los tumores en pacientes con este padecimiento.*

ELIMINA GRASAS

# Naranja, espinaca, berros y brócoli

**(2 PORCIONES)**

## INGREDIENTES

2 manojos de brócoli
1 taza de jugo de naranja
4 hojas de espinacas picadas
1 manojo chico de berros (sólo las hojas)

## PREPARACIÓN

Pasa el brócoli por el extractor. Licua con el resto de los ingredientes. Cuela y bebe.

## FUNCIÓN

Elimina grasas acumuladas en el hígado, es diurético, facilita el movimiento intestinal para producir la expulsión de materias de deshecho. Adecuado en dietas de control de peso, combinado con alimentos bajos en grasa.

*Toma 1 vaso en la mañana, 3 veces a la semana. La espinaca protege la retina de la degeneración muscular y las cataratas.*

# ¿Té para adelgazar?

Estudios recientes revelaron que el té verde además de un buen antioxidante, es una poderosa herramienta contra la obesidad debido a su contenido de polifenoles, sustancias que ayudan a quemar grasa. Se encontró que esta bebida elimina calorías y que quienes toman 3 tazas al día aumentan su gasto de energía en un 4%, sin alterar su ritmo cardiaco.

Diurético

## TÉ DE COLA DE CABALLO

### INGREDIENTES

100 gr de cola de caballo (seca)
1 litro de agua natural

### PREPARACIÓN

Calienta el agua con las hierbas y deja hervir durante 15 minutos. Deja reposar, cuela y bebe.

***La cola de caballo*** *aumenta el fluido urinario, ayuda a perder peso, elimina toxinas, fortalece huesos, mejora la celulitis y es reconstituyente.*

### RECOMENDACIONES

*Toma 2 tazas diarias, durante 15 días.*
*No administrarse durante el embarazo ni la lactancia.*
*Su uso prolongado puede irritar el tracto urinario*

Quema grasa

# INFUSIÓN DE MARRUBIO, FUCUS, HISOPO Y SEN

## INGREDIENTES

100 gr de hojas de marrubio
50 gr de hojas de fucus
100 gr de hojas de hisopo
30 gr de hojas de sen
2 litros de agua natural

## PREPARACIÓN

Hierve las hojas con el agua, durante 5 minutos. Cuela y bebe.

## RECOMENDACIONES

*Tomar una taza a media mañana y después de la comida, por 8 días y descansar dos. Continuar así durante 3 meses.*

Para adelgazar

# TÉ DE ROMERO, ABEDUL Y JARAMAGO

## INGREDIENTES

10 gr de romero
10 gr de abedul
10 gr de jaramago
1 1/2 litros de agua natural

## PREPARACIÓN

Hierve el agua con las hierbas durante 5 minutos. Cuela y bebe.

## RECOMENDACIONES

*Tomar 1 taza en ayunas y antes de cenar por 20 días. Tiene efectos digestivos, diuréticos y depurativos.*

Evita retener líquidos

# TÉ DE SAÚCO, ABEDUL Y FRESNO

## INGREDIENTES

- 10 gr de flores de saúco
- 5 gr de hojas de abedul
- 5 gr de hojas secas de fresno
- 1 1/2 litros de agua natural

## PREPARACIÓN

Pon a hervir el agua con las hierbas durante 20 minutos. Deja reposar, cuela y bebe.

## RECOMENDACIONES

*Beber 1 taza al día, por la tarde, 2 veces a la semana. Favorece la diuresis (orina) ayudando a depurar el organismo. El saúco también ayuda a mejorar el reumatismo y combate el estreñimiento. Por su parte, el abedul activa la función de los riñones sin irritar el tejido renal y actúa sobre los nódulos de grasa que aparecen con la celulitis. Mientras que el fresno facilita la pérdida de peso, mejora la gota y artritis y es antiinflamatorio y laxante.*

**Jugos** **Edición mensual. Febrero, 2006.**

**Editora:** Lorena Jiménez Díaz • **Asesora editorial:** Patricia Villarejo • **Fotografía:** Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez • **Diseño:** Beatriz A. Guerrero E. • **Chef:** Tania Mijares • **Corrección de estilo:** Martha E. Macías Lupercio • **Asistente de corrección:** A. Ruth Santos Hernández

Radar Editores, S.A. de C.V.

**Presidente y Director general:** Carlos Flores Muñoz • **Gerente general y Editor responsable:** Germán Flores Trujillo • **Director administrativo:** Carlos Flores Suárez • **Administración:** Emmanuel Sánchez Becerril • **Gerente de Producción:** Jorge Pérez Mendoza • **Mercadotecnia:** Antonio Alfaro Patiño • **Circulación:** Graciela Ramírez Fonseca • **Oficinas:** Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76 • **Fotomecánica:** Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V., Tel.: 55-47-12-83 • **Impresión:** Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424 Col. Portales C.P. 03300, México, D. F. Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72 • **No. de expediente de licitud de título y contenido:** 1/432"02"/15875 • **Certificado de licitud de título:** 12105 • **Certificado de licitud de contenido:** 8757 • **No. de reserva de derechos al uso exclusivo:** 04-2001-060613152600-102 • **Distribución D.F. y zona conurbada:** Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50 Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F. • **Distribución foránea:** CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87 Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F. • **Distribución locales cerrados:** DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11320, México, D. F. • **Distribución en el extranjero:** Corporación SILCRES, Xochicalco No. 645-5 Col. Letrán Valle, C.P. 03650, México, D.F. Tel.: 56-05-458-88

*La revista **Jugos** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

**Ventas de publicidad:** Bruno Lombardo B. 85-89-95-70 al 76 ext. 224 y 225 • **Correo electrónico: publicidad@radareditores.com**
**Ventas y atención a clientes:** Alejandra César Garduño 85-89-95-78 y 79• **Lada sin costo:** 01-800-8135005 y 01-800-8135008 • **Correo electrónico:** atencionclientes@radareditores.com